

Оглавление

1500ккал	2
Овсяноблин	5
Овощной суп	6
Тёплый салат с курицей	7
Салат из свеклы	8

1500ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/277/>

Калорийность: 1515.35 ккал, белков: 154.32 г, жиров: 62.24 г, углеводов: 83.84 г

Завтрак



[Овсяноблин](#) - 300 г.

Всего калорий: 410.76 ккал, БЖУ: 38.67 г. / 14.46 г. / 31.62 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 50 г.

Всего калорий: 23.5 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.2 г. / 4.9 г.

Обед



[Курица вареная \(без кожи\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 340 ккал, БЖУ: 50.4 г. / 14.8 г. / 0 г.



[Салат из свеклы](#) - 150 г.

Всего калорий: 252.9 ккал, БЖУ: 6.42 г. / 16.83 г. / 21.17 г.

Полдник



[Яблоко](#) - 50 г.

Всего калорий: 23.5 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.2 г. / 4.9 г.

Ужин



[Овощной суп](#) - 250 г.

Всего калорий: 60.75 ккал, БЖУ: 2.53 г. / 0.33 г. / 12.8 г.



[Тёплый салат с курицей](#) - 200 г.

Всего калорий: 249.44 ккал, БЖУ: 28.9 г. / 12.42 г. / 3.5 г.

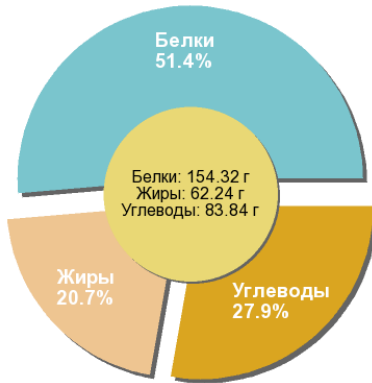
Поздний ужин



[Творог 2%](#) - 150 г.

Всего калорий: 154.5 ккал, БЖУ: 27 г. / 3 г. / 4.95 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1515.35 ккал

Белков: 154.32 г. (51.4%)

Жиров: 62.24 г. (20.7%)

Углеводов: 83.84 г. (27.9%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

Овсяноблин



На 100 грамм:
Калорийность: **136.92 ккал.**
Белки: **12.89 г.**
Жиры: **4.82 г.**
Углеводы: **10.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano布林/>

Ингредиенты:

- яйцо-2 шт
- овсяные хлопья-2 ст.л
- мягкий творог-150 гр
- мёд-1 ч.л
- фрукт/ягоды-50 гр

Приготовление:

Яйца, овсянку, 100 гр. творога смешать.

Жарить на антипригарной сковороде под крышкой с 2-х сторон.

Нарезать фрукт(у нас нектарин).

Готовый овсяноблин разрезать на 2 части. Одну смазать оставшимся творогом. Выложить кусочки фруктов. Накрыть второй половинкой блина.

Полить мёдом.

Овощной суп



На 100 грамм:
Калорийность: **24.3 ккал.**
Белки: **1.01 г.**
Жиры: **0.13 г.**
Углеводы: **5.12 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-sup/>

Ингредиенты:

- морковь - 1
- луковица - 1
- капуста - горсть
- свежий огурец - 1
- помидоры - 3
- болгарский перец - 1/2

Приготовление:

Заранее почистить и нарезать все овощи.

Затем начинаем укладывать слоями резанные овощи:

1 слой - 1 морковка;.

2 слой - 1 луковица;.

3 слой - горсть капусты;.

4 слой - 1 свежий огурец (огурцом не пренебрегать, он придаёт своеобразный вкус супу);.

5 слой - 3-4 помидорки;.

6 слой - 1/2 сладкого перца (хорошо разноцветный).

Кастриюлю закрыть крышкой и тушить на медленном огне 25-30 минут, в собственном соку (если необходимо, можно добавить чуть-чуть воды), периодически встряхивать. Затем залить крутым кипятком, посолить, довести до кипения и выключить.

Суп готов. Подавать с укропом, петрушкой и сметаной 10%, по вкусу можно добавить тёртый чеснок и перец.

Тёплый салат с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **124.72 ккал.**
Белки: **14.45 г.**
Жиры: **6.21 г.**
Углеводы: **1.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/teplyj-salat-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- болгарский перец - 1/2 шт
- помидор - 1 шт
- листья салата - 30 г
- кунжут - 1 ч. л
- соевый соус - 1 ст. л
- оливковое масло - 2 ст. л
- бальзамик - 1/2 ч. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Промоем болгарский перец, удалим семена и плодоножку. Нарежем перец тонкими полосками. Промоем листовой салат и обсушим его. Нарвем на небольшие кусочки. Помоем помидор и нарежем его кружочками. Помидор берем некрупный, но твердый, чтобы кружочки получились аккуратными. Промоем куриную грудку. Порежем ее на тонкие полоски и положим в небольшую мисочку. Зальем куриные кусочки соевым соусом и оставим мариноваться на 15 минут. Разогреваем в сковороде оливковое масло. Выкладываем маринованные кусочки курицы и обжариваем их на сильном огне около 2 минут, периодически помешивая. Добавляем к курице перец и обжариваем его 2 минуты. Перец должен схватиться, но в то же время остаться сырым. Выкладываем на тарелку зеленый салат. Добавляем нарезанный кружочками помидор. Выкладываем сверху горячий перец и курицу. Солим и перчим салат, сбрызгиваем его оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Посыпаем каждую порцию кунжутом и подаем. Горячий салат с курицей и овощами готов!